

Смоленское областное государственное бюджетное учреждение  
«Рославльский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних  
«Теремок»

**Методическая разработка по профилактике асоциального поведения  
детей и подростков**

**«Неделя психологического здоровья  
«Радость каждый день».**

**«Тренинг «Скажи, НЕТ наркотикам!»**

**Автор: Леченкова Оксана Евгеньевна**  
педагог-психолог,  
первой квалификационной категории

**2023г.  
Рославль**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основная часть.....	8
3. Заключение.....	17
4. Используемая литература.....	18
5. Папка приложений с медиаматериалами:	
✓ Презентация методической разработки недели психологического здоровья;	
✓ Перечень мероприятий недели психологического здоровья «Радость каждый день» <a href="https://disk.yandex.ru/d/4djrE9oU9dliYQ">https://disk.yandex.ru/d/4djrE9oU9dliYQ</a>	

**Детей воспитывать трудно, потому что  
ничто человеческое им не чуждо.**

**Жубер Жозеф**

## **1. Пояснительная записка.**

Чтобы жизнь человека была доброй, счастливой, необходимы различные составляющие, среди которых самое важное место занимает здоровье. В настоящее время существует много опасностей, из-за которых человек может потерять свое здоровье. Особую **актуальность** эта проблема приобретает для самой уязвимой категории людей - несовершеннолетних: детей и подростков, для которых в силу их возраста характерна незрелость эмоционально-личностной сферы [3].

Современные дети менее отзывчивы к чувствам других, они не всегда способны осознать не только чужие, но и свои эмоции. Отсюда возникают проблемы общения со сверстниками и взрослыми. В последние годы растет количество детей с нарушением психоэмоционального развития. При неблагоприятном развитии эмоциональной сферы у несовершеннолетних возникают нарушения социализации, а в дальнейшем растет вероятность развития самых различных форм асоциального поведения: алкоголизм, табакокурение, употребление наркотических и психоактивных веществ<sup>1</sup>, совершение суицидов [6].

По данным ФСКН, в России в 2022 году наркоманов – более 6 млн. чел.; 20% от общего их числа – школьники 9-13 лет; 60% - молодые люди 16-30 лет; около 20% - старше 30 лет [11].

По данным Генпрокуратуры статистика подростковой преступности в 2022 году составляла 41.5 тыс. уголовно наказуемых деяний. Было отмечено, что несовершеннолетние все чаще совершают тяжкие и особо тяжкие преступления.

Многолетний опыт работы в социально-защитном учреждении показал, что признаки асоциального поведения характерны для несовершеннолетних, не зависимо от статуса и благосостояния семьи. Дети, из семей находящихся в СОПе<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Далее – «ПАВ».

<sup>2</sup>СОП – социально-опасное положение.

с раннего возраста сталкиваются с жестоким обращением, видением того, как родители употребляют алкоголь, никотиносодержащие продукты, нецензурно выражаются. Постоянно имея перед глазами «образцы» поведения родителей, дети впитывают их как данность, как нечто совершенно естественное. Они часто не понимают, почему педагог требует от них быть вежливыми, не сквернословить, не курить; в их реальной жизни подобные нормы совершенно отсутствуют. Копируя, асоциальное поведение взрослых они начинают употреблять спиртные и никотиносодержащие продукты. А к подростковому возрасту многие из них уже попробуют психоактивные вещества. Если причины асоциального поведения несовершеннолетних из семей, находящихся в социально опасном положении зависят от асоциального поведения родителей, то асоциальное поведение детей из благополучных семей требует выявления причин и мотивирования родителей задуматься о принципах родительского воспитания и корректировки системы взаимоотношений с ребенком.

В обоих случаях необходимо опережать асоциальное поведение несовершеннолетних, оказывая им помощь в поиске своего Я, формировании адекватной самооценки, жизненной перспективы, согласованности мыслей и чувств. Для этого в учреждении разработан комплекс профилактических мероприятий, направленных на формирование у несовершеннолетних и их родителей (законных представителей) осознанного стремления к здоровому образу жизни, сохранение и укрепление здоровья.

Опыт работы в учреждении по профилактике асоциального поведения несовершеннолетних показывает, что в данной работе необходимо использовать разнообразные активные формы работы, направленные, прежде всего не на последствия употребления алкоголя, ПАВ, а на раскрытие внутренних ресурсов несовершеннолетних, оказание помощи и поддержки в реализации собственного жизненного предназначения. Сказкотерапия, квесты, конкурсы-антирекламного плаката, деловые игры, круглые столы, тренинги, применяемые в работе по профилактике асоциального поведения, позволяют несовершеннолетним

реализовать свои творческие способности, удовлетворить свои амбиции, снять эмоциональное напряжение, найти свой круг общения.

Проведя анализ своей профессиональной деятельности, а также изучив положительный опыт работы коллег социозащитных и образовательных учреждений, мною была выдвинута идея внедрения в практику новой практической формы работы с несовершеннолетними, их родителями (законными представителями) и педагогами - неделя психологического здоровья.

### **1.1.Цель и задачи недели психологического здоровья.**

**Цель:** повышение психологической компетентности всех субъектов реабилитационного процесса, укрепление психологического здоровья несовершеннолетних, педагогов и родителей, внедрение инновационных форм работы по профилактике асоциального поведения.

#### **Задачи:**

- Сформировать у несовершеннолетних сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью;
- Обучить несовершеннолетних способам преодоления негативных эмоций;
- Сформировать здоровый психологический комфорт в общении взрослых и детей, навыки ответственного поведения, умения сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;
- Научить взрослых использовать знания по формированию здорового психологического комфорта к психологическому здоровью детей.

**Срок реализации:** неделя (7 дней) и еще дополнительный день для подведения итогов.

**Участники:** воспитанники учреждения в возрасте от 7 до 16 лет, педагоги, родители (законные представители) несовершеннолетних.

### **1.2.Принципы недели психологического здоровья.**

Цикличность и преемственность (каждый день является логическим продолжением дня предыдущего, несет, в том числе, и определенную информационную (теоретическую) нагрузку).

Сквозные акции (мероприятия, переходящие изо дня в день, например, «Экран настроения»).

Общая психологическая атмосфера (события Недели охватывают всех участников социально-реабилитационного процесса).

Согласованность (все мероприятия Недели организаторы согласовывают с педагогами и администрацией учреждения).

**Формы организации деятельности участников на занятиях:** групповая, индивидуальная, в парах сменного состава, работа в малых группах.

**Виды занятий:** занятия с элементами тренинга, арт-терапевтические занятия, психологическая игра, акция, психологический час, мульттренинг, коллективное дело, анкетирование, родительское собрание, психологический анализ и решение конкретной ситуации, выпуск психологических плакатов, выставки.

**Оборудование:** музыкальный центр, стулья, столы, песочные часы, проектор, ноутбук, экран, диски с музыкой, шарики, «Экран настроения», смайлики, листы бумаги, цветная бумага, цветные ленточки, клей, ручки, карандаши, стенд для выставки творческих работ, почтовый ящик «Подари улыбку», конфеты, вырезки из газет и журналов.

### **1.3.Ожидаемый результат.**

*Для учреждения:*

- создана интегрированная модель социально-реабилитационного процесса по развитию эмоционально-личностной, волевой сферы ребенка;

- создан комплекс координационных действий по психологическому сопровождению социально-реабилитационного процесса в профилактике асоциального поведения детей и подростков;
- расширен спектр форм взаимодействия с родителями, педагогами за счет практических занятий в рамках недели психологического здоровья;
- педагоги учреждения более активно применяют современные технологии, позволяющие сохранять и укреплять здоровье участников социально-реабилитационного процесса.

*Для несовершеннолетних:*

- воспитанники учреждения более осознанно подходят к вопросам сохранения и укрепления собственного здоровья, повысился уровень знаний несовершеннолетних о здоровом образе жизни, о способах психологической защиты от вредных привычек.

*Для родителей:*

- увеличилось количество семей, практикующих различные виды совместных занятий с детьми, активный семейный отдых. Родители получили навыки работы по укреплению психологического здоровья своих детей.

## **2. Основная часть.**

Проведению недели психологического здоровья предшествовала большая предварительная работа. Педагогами изучался теоретический и практический опыт коллег по развитию психологического здоровья несовершеннолетних, профилактике асоциальных явлений, подбирались диагностический инструментарий для изучения уровня представлений воспитанников и их родителей о психологическом здоровье, степени информированности о наркотических и психоактивных веществах, о психоземotionalных, физиологических, соматических и социальных последствиях их употребления [7,10].

Наблюдения показали, что наиболее подходящее время для проведения недели психологического здоровья приходится на весенние каникулы. Так как у несовершеннолетних к этому времени прослеживается нарастание тревожности, страхов перед завершением учебного года, появляется много свободного время и подростку не всегда хватает собственных сил для того, чтобы противостоять асоциальным явлениям.

Определив круг проблем детей и взрослых, за каждой возрастной группой был закреплен педагог-психолог, который в соответствии с возрастом контингента разработал практические занятия недели, вошедшие в план мероприятий недели психологического здоровья «Радость каждый день», включающий перечень мероприятий, проводимых в учреждении. (Приложение № 1).

Исходя из основной идеи и вышеперечисленных принципов недели психологического здоровья, мною был разработан тренинг «Скажи, НЕТ наркотикам!» для несовершеннолетних в возрасте 12-16 лет, который проводился в учреждении в течение 2,5 часов с перерывом между занятиями 30 минут.

### **2.1.Содержание тренинга «Скажи, НЕТ наркотикам!».**

Принимая во внимание особенности детского и подросткового возраста, мною были подобраны упражнения и игры, в ходе которых у несовершеннолетних меняются установки на асоциальное поведение, развивается способность говорить

«нет» в случае давления сверстников или взрослых, формируются навыки принятия решения, повышается самооценка.

### **Этапы реализации тренинга.**

**Подготовительный:** подбор методического материала и оборудования: стулья по количеству участников, мяч, листы бумаги, ручки, карандаши, кактус, карточки с ситуациями, плакат с портретом наркомана, смайлики, свеча, ноутбук, видеоролик с притчей «Бабочка и мудрец».

#### **Практический:**

1. знакомство несовершеннолетних с проблемой;
2. постановка вопроса через эмоциональные переживания личного и микросоциального уровня;
3. мотивированный отказ от ПАВ.

#### **Заключительный:**

1. ритуал прощания;
2. запись антирекламного видеоролика «Скажем, Нет наркотикам!»

### **Цель и задачи тренинга.**

#### **Цель:**

обучение несовершеннолетних социально значимым навыкам, направленным на предупреждение первичного употребления наркотиков и психоактивных веществ в детской и подростковой среде.

#### **Задачи:**

- формирование у несовершеннолетних позитивного отношения к окружающему миру, желания вести здоровый образ жизни;
- изменение дезадаптивных форм поведения;
- развитие навыков ответственного поведения, умения сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.

### **Практический этап реализации тренинга.**

**Знакомство несовершеннолетних с проблемой.**

**Ритуал приветствия.**

Знакомство в группе: Участники становятся в круг. Перебрасывая мяч друг другу, говорят, здравствуйте, собственное имя и комплимент, рядом, стоящему человеку, которому бросают мяч.

### **Педагог-психолог:**

Ребята, давайте с вами, определим правила сегодняшней встречи, для того чтобы наше общение было наиболее комфортное и продуктивное.

### **Правила:**

- запрещается перебивать друг друга, никто из участников не перебивает товарища, потому что каждое высказывание сегодня для нас очень важно и значимо; говорим то, что думаем, сегодня очень важно личное мнение каждого, оно здесь очень ценится и уважается;
- вся информация, сообщённая участниками на тренинге, является конфиденциальной и не разглашается за пределы этой комнаты;
- если есть желание высказаться – подними руку и тебя обязательно выслушают;
- если по какой либо причине кому то, что-то не нравится, предложите – как сделать лучше;
- не даем оценок другим участникам, не высмеиваем других, потому что кто-то может посмеяться над тобой в ответ.

### **Педагог-психолог:**

Ребята, мы все поздоровались друг с другом. А кто знает, какой смысл несет слово «здравствуйте». Это значит, что я и вы пожелали всем здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность.

К большому сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдёт о психоактивных веществах (ПАВ). Кто может сказать, что такое ПАВ? (ответы подростков). Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение,

способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

### **Упражнение «Ассоциации».**

Цель: выяснить первичные знания несовершеннолетних о проблеме употребления ПАВ.

#### **Педагог-психолог:**

Продолжите, пожалуйста, предложение по примерному образцу:

«Проблема употребления ПАВ ассоциируется у меня с ....Потому что...»;

«Об употреблении ПАВ я знаю...».

### **Постановка вопроса через эмоциональные переживания личного и микросоциального уровня.**

**Упражнение «А что дальше?»** (участникам раздаются листы бумаги и карандаши).

Цель: осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

#### **Педагог-психолог:**

Ребята, представьте временную перспективу своей жизни в виде линии и изобразите её на бумаге. Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии ваши цели в настоящий момент и на ближайший период, подписав способы её достижения и обозначив временные промежутки.

Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в ближайшие два года и что для этого я могу сделать?». На выполнение задания дается 5 минут.

#### **Педагог-психолог:**

Может быть, кто-то желает поделиться своими планами и способами их достижения?

#### **Педагог-психолог:**

Цель – это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата (при желании цель озвучивается до начала тренинга). Давайте обсудим ваши

перспективные цели и шаги на пути их достижения, а также факторы, препятствующие достижению цели.

Идет обсуждение, на доске фиксируются факторы, препятствующие достижению цели:

Возможные варианты:

- лень
- нехватка времени
- конфликтность в общении
- усталость
- вредные привычки
- невозможность отказать человеку

Затем педагог-психолог предлагает возможные факторы, способствующие достижению, поставленной цели:

- стараться учиться
- заняться спортом
- общаться без оскорблений
- следить за своим внешним видом
- сказать «Нет!», когда тебе что-то предлагают...

**Педагог-психолог:** давайте подведем итог нашего упражнения «А что дальше?» Человек живёт в среде, где он может подчиняться внешним факторам или искать пути разрешения ситуации, искать выходы. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

### **Игра «Марионетки»**

Цель: создать условия для демонстрации человеком чувств в тот момент, когда им управляют, когда он не свободен.

**Педагог-психолог:**

Сейчас мы сыграем в игру, которая называется «Марионетки». Что означает это слово? Марионетка – это тот человек, которым можно управлять, как хочешь ты.

- Предлагаю всем участникам разбиться на 2 группы по 6 человек. В каждой группе еще надо разбиться на две тройки (по 3 человека).

Задание: два участника играют роль кукловода, один из участников играет роль куклы. «Кукловоды» полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, они должны довести «куклу» до стула, на котором стоит кактус и сделать так чтобы «кукла» дотронулась до кактуса. При этом человек, который играет "куклу", не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды".

Потом нужно поменяться, чтобы каждый из вас побывал в роли «куклы».

Вопросы к обсуждению:

1. что вы чувствовали, когда были в роли "куклы"?
2. понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
3. хотелось ли что-либо сделать самому?

**Педагог-психолог:**

теперь, вы поняли, ребята, как наркотик может управлять людьми, когда они находятся в страшной зависимости от него.

Но ведь не все так плохо. Ведь всегда при нас есть наш разум, наш здравый смысл, наши знания, которые не позволят нам впасть в эту пагубную зависимость. Для этого нам нужно научиться говорить свое решительное «Нет».

**Развитие навыков ответственного поведения, умения сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.**

**Упражнение «Отказ»**

Цели: формирование у участников навыков уверенного поведения, аргументационного отказа в ситуации выбора.

Алгоритм подготовки и проведения:

1. Участники делятся на микрогруппы (по 2-3 человека). Каждой из групп предлагается одна из ситуаций:

Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) предлагает приготовить наркотик у тебя дома.

Сосед (одноклассник, подросток имеющий авторитет во дворе) просит оставить какие-то подозрительные, на твой взгляд, предметы у тебя дома.

Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) предлагает попробовать наркотик «за компанию».

Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) просит отвезти какой-то предмет незнакомому тебе человеку.

Сосед (одноклассник, подросток, имеющий авторитет во дворе) обращается с просьбой раздобыть для него наркотик.

2. Задание по подгруппам: в течение пяти минут найти как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. Ведущий предлагает использовать в каждой ситуации три стиля отказа: неуверенный, уверенный, агрессивный.

3. Проигрывание ситуаций. Каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Одни выступают в роли - «уговаривающего», другой - «отказывающегося».

4. Рефлексия. Участники делятся своими ощущениями. Предлагается ответить на вопросы: «Что вы чувствовали, когда говорили «нет», насколько это было сложно?».

#### **Педагог-психолог:**

Мы нашли с вами способы противостояния соблазнам. Давайте составим «Книгу больших идей» с перечнем тех способов, которые помогут нам сказать НЕТ наркотикам!

#### **Упражнение «Большая книга идей»**

#### **Педагог-психолог:**

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя «хорошим», только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

Умей сказать «НЕТ!» «Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это».

Сделайте перерыв и скажите: «Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение».

Используйте перерыв эффективно:

- а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
- б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе «Телефон доверия», у специалиста (педагога-психолога);

в) составь план дальнейшего действия;

г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: «Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...».

Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.

Поощрите себя за одержанную победу!

**Игра «Да здравствует жизнь!».**

На доске прикреплен портрет наркомана.

**Педагог-психолог:**

Ребята, сейчас я задам вам последний серьезный вопрос. Кто хочет быть похож на изображённого человека - наркомана? Дети отвечают. После высказываний, участникам раздаются смайлики. Каждому предлагается заклеить им нарисованный ранее портрет наркомана и продолжить фразу «Я никогда не буду таким, потому, что...». Игру начинает педагог-психолог.

**Педагог-психолог:**

И что же у нас получилось, дорогие ребята? Этот угрожающий гражданин скрылся под нашими веселыми смайликами, которые и символизируют жизнь!

**Рефлексия**

- Что нового узнали на занятии?

- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?

**Заключительный этап тренинга**

**Ритуал прощания.**

**Педагог-психолог:**

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча - это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания

*(передает свечу по кругу, каждый говорит пожелание, свеча возвращается педагогу-психологу).*

**Педагог-психолог:**

Наше занятие подошло к завершению, мне было очень приятно работать с такими ответственными и интересными людьми. В завершении мне бы хотелось предоставить Вашему вниманию, видео-притчу:

***Притча «Бабочка и мудрец»***

«Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая»,- я сожму ладони, и все увидят, что маг был неправ. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».

Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».

**Педагог-психолог:**

И Вам ребята я желаю, чтобы все было в ваших руках. Оттого, какое решение вы примите, будет зависеть ваше будущее.

По итогам тренинга каждый из ребят сделал вывод, о том, что противостоять пагубным привычкам поможет сила воли, отказ от пробы наркотиков, занятость полезным и любимым делом.

Своими знаниями несовершеннолетние решили поделиться со сверстниками. С помощью рисунков и видео обращения они призывают сверстников не ломать свою жизнь и сделать правильный выбор.

### **3. Заключение.**

После проведения недели психологического здоровья среди несовершеннолетних и взрослых был проведен опрос, который показал, что за короткий отрезок времени многие задумались о «правильности» своего поведения в отношении самого себя и окружающих.

Проведенные мероприятия стали отправной точкой в дальнейшем самопознании подростков самих себя, дали им возможность сделать выбор в пользу психологического комфорта и здоровья.

Родители получили навыки работы по укреплению психологического здоровья своих детей. В совместной деятельности с детьми улучшились детско-родительские отношения. Созданная атмосфера дала возможность сформировать навыки проведения совместного досуга, общения.

Педагоги учреждения приобрели новый опыт работы в профилактике асоциального поведения несовершеннолетних. Участвуя в процессе проведения недели, каждый нашел для себя занятие, которое будет применять в работе с детьми.

Проанализировав работу коллег, активное участие детей и родителей в мероприятиях недели появились новые идеи, которые будут воплощены в жизнь уже в следующей Неделе психологического здоровья в следующем году.

#### 4. Используемая литература.

1. Анн Л.Н. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006. – 271с.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Изд. Современный литератор. 2007.
3. Выготский Л.С. Проблема возраста. Хрестоматия по детской психологии: от младенца до подростка. Учеб.- метод. пособие, ред.-сост. Г.В. Бурменская. М., 2005.С. 27-50.
4. Гарифулин Р.Р. Скрытая профилактика наркомании. Практическое руководство для педагогов и родителей. – М., 2005. – 114 с.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб., 2015. – 376 с.
6. Звянина Е.В. Педагогические условия предупреждения преодоления асоциального поведения подростков на основе ценностных ориентаций автореф. дис. канд. пед. наук, Магнитогорск , 2006.- 22 с.
7. Рожков М.И., Ковальчук М.А.. Профилактика наркомании у подростков Уч. - метод. Пособие. И-во ВЛАДОС.- М 2004 – 144с
8. Хухлаева О.В.Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (5–6 классы) -Изд. Генезис . 2017.- 183 с.
9. Хухлаева О.В.Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) -Изд. Генезис . 2018.- 150 с.
- 10.Хухлаева О.В. Психология подростка – Изд. Академия, М., 2008 г.-158 с.

#### Интернет- ресурсы:

- 1.<https://sinternat.edusite.ru/p113aa1.html>.
- 2.<https://pecdportal.net/starshie-klassy/psihologiya/psihologicheskoe-zanyatie-quot-cveta-nashego-nastroeniya-251888>,